

Bei Gefahr morscher Knochen: Richtig entsäuern

Beiträge / Lesernutzen

geschrieben von Herausgeber am 27.06.2008, 09:55 Uhr



Viele Menschen leben mit einer gesundheitlichen Zeitbombe im Körper: Ihr Gewebe ist chronisch übersäuert, sie haben eine latente Azidose. Dabei stimmt das biologische Gleichgewicht im Stoffwechsel nicht mehr. Das ist gefährlich für die Knochen, wie neue wissenschaftliche Erkenntnisse belegen. Denn der Organismus holt sich aus dem Skelett basische Mineralstoffe um den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten. Dabei verliert der Knochen nicht nur Calcium, sondern auch andere basische Mineralstoffe wie Magnesium. Die Folge: Die Knochen werden porös. Wer sich gegen Osteoporose, den Knochenschwund, stärken will, sollte für einen gezielten Säure-Basen-Ausgleich sorgen.

Schuld an der Übersäuerung ist überwiegend falsche Ernährung. Fertiggerichte, Fast Food, Softdrinks, zu viel tierisches Eiweiß, zu viele Getreideprodukte wie Brot, Backwaren, Nudeln - sie alle bilden Säure im Körper. Gleichzeitig essen wir zu wenig basische Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Salate, welche die Säuren neutralisieren. Übersäuerung tut nicht weh, die Patienten spüren nichts. Doch eine Ernährungsumstellung allein bringt meist noch keinen Erfolg. Wer für seine Knochen auf Nummer sicher gehen will, braucht basische Vitalstoffe und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, weil auch körperliche Bequemlichkeit zu vermehrter Säureproduktion führt.

Schätzungsweise 7,8 Millionen Menschen in Deutschland (jeder vierte über 50 Jahren) leiden an Osteoporose. Die meisten sind Frauen nach den Wechseljahren, doch jeder fünfte Osteoporose-Patient ist ein Mann. Neben einer erbten Veranlagung und anderen Faktoren spielt offensichtlich ein ungesunder Lebensstil eine zentrale Rolle. Experte Professor Dr. Jürgen Vormann vom Institut für Prävention & Ernährung (IPEV) betont: "Natürlich ist die Zufuhr von Calcium, Vitamin D und Vitamin K wichtig. Doch sie kann erst wirken, wenn der Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen ist. Dann erst kann Calcium in den Knochen eingebaut werden. Verschiedene klinische Studien zeigen, dass so Osteoporose vorgebeugt werden kann. Und dass bei Frauen in den Wechseljahren eine basenreiche und eiweißarme Ernährung den Verlust an Knochendichte verringert."

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt Osteoporose zu den zehn häufigsten Volkskrankheiten weltweit. Etwa jede dritte Frau über 50 Jahren erleidet einen durch Osteoporose bedingten Knochenbruch, typischerweise am Unterarm, am Oberschenkelhals, an den Wirbelkörpern.

Bis etwa zum 25. Lebensjahr wird die genetisch maximal mögliche Knochenmasse aufgebaut, stark geprägt durch Ernährung und Bewegung. Danach muss man für den Erhalt Sport treiben und knochengesund leben, auch mit der richtigen Ernährung. Entgegen einer weit verbreiteten Ansicht sind Knochen kein totes Gewebe, sondern haben einen höchst aktiven und anspruchsvollen Stoffwechsel. Dafür müssen sie optimal mit Nährstoffen versorgt werden. Bei Osteoporose wird der

Knochen porös, weil der Abbau schneller läuft als die Neubildung von Knochensubstanz.

Sport muss sein. Knochen brauchen Zug und Druck von Muskeln, Sehnen und Bändern für ihre Stabilität. Von der ersten Minute an werden Kalorien und damit Fett verbrannt. Ideal zur Osteoporose-Vorbeugung sind Sportarten, die mit starken Kräften auf Knochen und Muskeln wirken. Also Tennis, Squash, Fußball, Step-Aerobic, Badminton, Volleyball, Basketball. Auch Tanzen und Treppensteigen wirken positiv auf die Knochendichte.

Alkohol sollten Sie meiden: Er schädigt die Knochenzellen direkt, hemmt die Aufnahme wichtiger Bio-Baustoffe für die Knochen und ist schlecht für die Leber, die für die Aktivierung von Vitamin D zuständig ist.

Alarmzeichen für eine chronische Übersäuerung können sein: Müdigkeit und Konzentrationsstörungen, erhöhte Anfälligkeit für Stress und Erkältungen, Muskel- und Gelenksbeschwerden, Schmerzen unbekannter Herkunft, Veränderungen an Haut, Haaren und Nägeln.

Es gibt auch ein Leben außerhalb des Jobs: Network- Karriere bietet auch zu den Themen Gesundheit, Freizeit, Bildung und Reisen jede Menge Lesernutzen. Jetzt die nächsten drei Ausgaben für nur FÜNF EURO kennen lernen: Ohne Vertragsbindung, keine automatische Verlängerung, keine Kündigung. **Angebot befristet für Bestellungen bis zum 30.9.2008**
Bitte klicken Sie hier [1]

Der Beitrag kommt von Network Karriere

<http://www.network-karriere.com/>

Die URL für diesen Beitrag lautet:

<http://www.network-karriere.com/modules.php?op=modload&name=News&file=article&sid=5329>

Die folgenden URLs sind im Beitrag enthalten:

[1] http://www.network-karriere.com/modules.php?op=modload&name=Abo_bestellen&file=index